

بیرون ملک اپنے دوستوں اور اہل خاندان سے ملاقات کرنے جا رہے ہیں؟ خود کو ٹائیفائیڈ بخار سے بچائیں!



ٹائیفائیڈ بخار ایک سنگین، جان لیوا مرض ہے

- یہ مشرقی اور جنوبی ایشیا (خاص طور پر پاکستان، ہندوستان، اور بنگلہ دیش)، افریقہ، کیریبین، مرکزی اور جنوبی امریکہ، اور مشرق وسطیٰ میں سب سے زیادہ عام ہے۔
- ان علاقوں کا سفر کرنے والے ٹائیفائیڈ بخار کے اعلیٰ ترین خطرے میں ہوتے ہیں۔
- ٹائیفائیڈ بخار اکثر بیشتر غیر محفوظ غذا اور پانی سے پھیلتا ہے۔



درج ذیل مفید مشوروں پر عمل کر کے محفوظ رہیں:

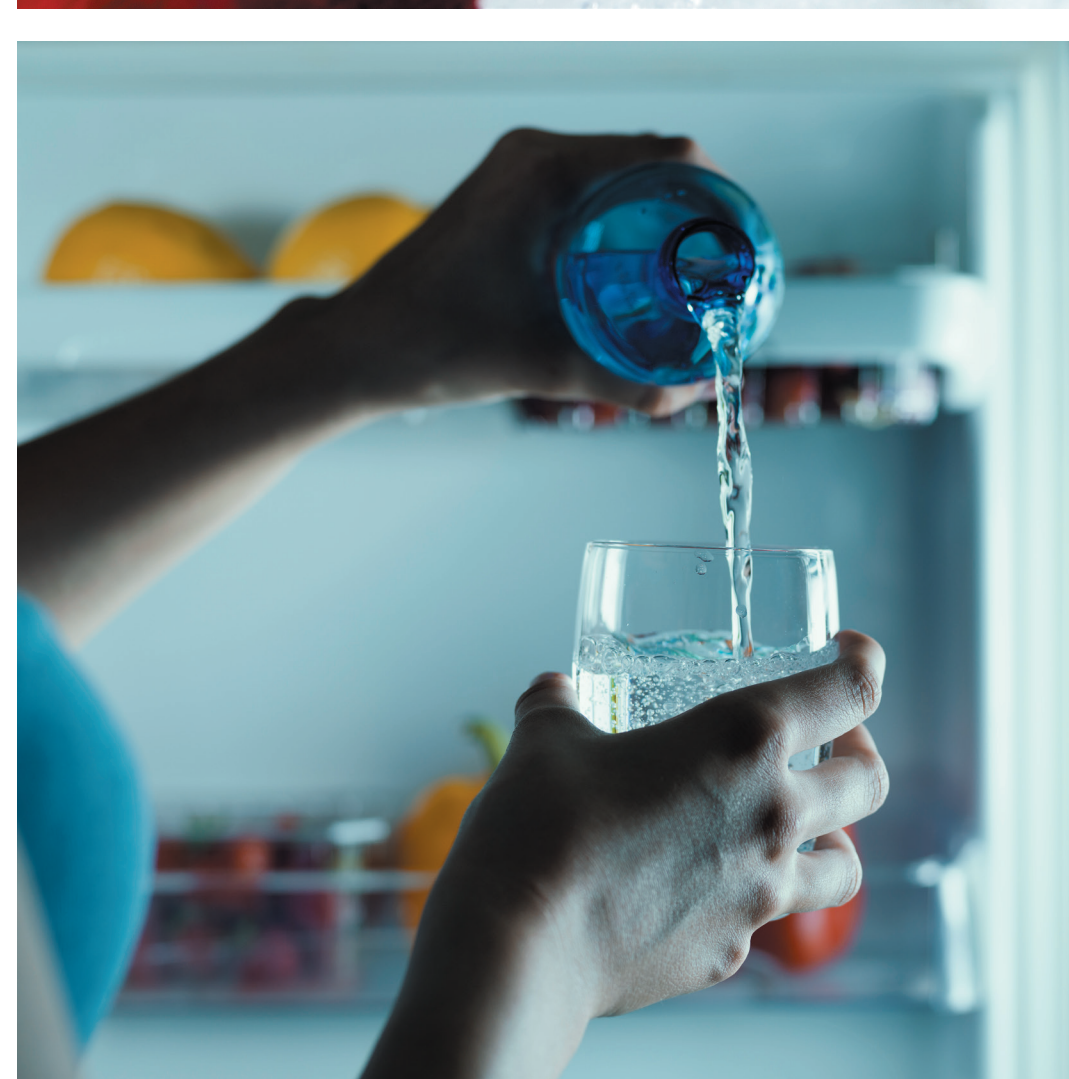
اپنے سفر سے قبل



- ٹائیفائیڈ بخار کا ٹیکہ لگوائیں۔
- « اپنی ٹیکہ کاری کے اختیارات پر گفتگو کے لیے سفر سے کم از کم 2 ہفتے قبل اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کریں۔

اپنے سفر کے دوران

- اپنے ہاتھوں کو اکثر صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- کھانے اور پینے کی محفوظ عادات پر عمل کریں۔
- « کھانے سے قبل غذا کو ابال لیں، پکا لیں، یا چھیل لیں۔
- « صرف وہی پانی پیئیں جو بوتل بند ہو یا 1 منٹ (6,500 فٹ سے زیادہ کی اونچائی پر 3 منٹ) تک ابالا گیا ہو۔
- « برف والے مشروبات سے گریز کریں۔
- « بیمار یا حال ہی میں بیمار رہے شخص کے ذریعہ تیار کردہ غذا نہ کھائیں۔



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

www.cdc.gov/typhoid-fever/prevention.html